Lunes 24 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº [illegible] Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/1.00 Diario 0,75, Lámina 0,25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1,25, Lámina 0,25

FAMILIARES PIDEN DEMOLER EL MALL DEBIDO A LA TRAGEDIA



REAL PLAZA IGNORA A DEUDOS Y VÍCTIMAS



- Madre de docente que falleció junto a su esposo policía y su pequeña hija señaló que no recibe apoyo por lo sucedido.
- Velan a sus muertos a la espera que se haga justicia. PÁGINA 2

MATAN A CIRUJANO



- Delincuentes lo hicieron bajar de su carro para robarle y le dispararon. PÁG. 3

- Paco fue visto en el norte junto a cantante Susana Alvarado. PÁG. 7

LA VISITÓ EN PIURA

MADRE QUE PERDIÓ HIJA, YERNO Y NIETA DENUNCIA QUE NO RECIBE AYUDA DE REAL PLAZA

FAMILIAS piden justicia

REAL PLAZA NO SE HACE CARGO DE LO SUCEDIDO.

✚ Dolor e impotencia tiene mujer por trágica muerte de sus seres queridos. ✚ Piden demoler el mall que fue tumba de 6 inocentes el viernes pasado.

Yolanda Goicochea / Almendra Ruesta

TRUJILLO. Total indiferencia, así calificaron los familiares de las víctimas de la tragedia en el patio de comida del Real Plaza, tras la caída del techo que causó 6 muertes y 84 heridos.

"Real Plaza no nos apoya en nada. Que esto no quede impune, que demuelan ese sitio. Compadézcanse de mi dolor", sostiene entre lágrimas Julia Ramos Jacobo, madre de Daniela de la Cruz Ramos, joven estudiante que falleció junto a su esposo y su hija de dos años en el derrumbe del techo del Mall del grupo Intercorp en Trujillo.



MUCHO DOLOR POR LAS VÍCTIMAS DE LA TRAGEDIA

Con dolor e impotencia, tras perder a sus seres queridos, familias velan a su muertos, sin recibir la ayuda prometida por los voceros de Real Plaza. Daniela (26), estaba por titularse tras egresar de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo.

"Cuando trabaje todo lo que quieras te voy a dar, me decía mi Daniela. Mi nieta ya había aprendido las vocales y ahora iba por el abecedario", dice llorando.

PIDEN DEMOLER EL MALL

Las familias de las víctimas que murieron por el desplome de parte de una cúpula en un centro comercial en Trujillo, pidieron ayer justicia por las ocho muertes y decenas de heridos "Estoy tan destrozada, se fueron mi hija, mi bebe, mi yerno, una familia tan feliz. Quisiera que haga la ley, que hagan justicia", reclamó a medios locales la madre de una de las víctimas.

CULMINÓ BÚSQUEDA

El Indeci dio por concluidas las labores de búsqueda de víctimas entre los escombros de la cúpula del centro comercial Real Plaza Trujillo.

Con el cierre de la operación, la cifra de fallecidos se confirma en seis personas, cinco de ellas en el lugar del accidente y una más que murió tras ser trasladada a un hospital. Las autoridades descartaron que haya más cuerpos entre los escombros.

EXPERTOS SOBRE CAÍDA DE TECHO DE REAL PLAZA

Buscan las causas



AGUA HABRÍA ORIGINADO EL SOBREPESO.

Acumulación de agua, por las lluvias y la falta de mantenimiento en su infraestructura, habrían sido los motivos por el cual el techo del patio de comida del Real Plaza en Trujillo colapsó.

Así lo dio a conocer el ingeniero Luis Miguel Morán Yáñez, presidente de la Comisión Nacional de Gestión de Riesgos de Desastres del Colegio de Ingenieros del Perú.

Explicó que el análisis de los escombros permitiría entender la falla que llevó al derrumbe del techo.

"Esto, por lo general, se evita con troneras en los techos para las descargas de agua por lluvia, pero a veces, esas troneras, por falta de mantenimiento, se obturan por basura, ramas o nidos de aves, entonces no hay descarga, el agua comienza a acumularse y genera sobrepeso en la estructura", explicó en RPP Noticias. (MP)

"ROBOTS ARAÑA" EN REAL PLAZA DE TRUJILLO

Buscarán a víctimas



ENTRE LOS ESCOMBROS.

Los estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) y Universidad Privada del Norte (UPN) crean "robots araña" para ayudar a buscar más víctimas entre los escombros del patio de comidas del Real Plaza de Trujillo.

Los jóvenes estudian la carrera de Ingeniería Mecatrónica esperan con sus robots poder identificar si hay más personas que podrían encontrarse atrapados debajo de la pesada estructura que cayó la noche del viernes último en el patio de comidas del establecimiento comercial. (MP)

el Popular | Lunes 24 de febrero del 2025 Año 40 | Nº 14.823 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

CRIMINALES HABRÍAN INTENTADO ROBARLE SU CELULAR

Matan a médico cirujano en la carretera Ramiro Prialé

✦ Asistente que viajaba con él resultó ileso.



CRIMEN FUE EN LA MADRUGADA.

Asesinato en la carretera Ramiro Prialé. El médico cirujano Carlos Antonio Mendo Castilla de 38 años fue asesinado a balazos en la madrugada de ayer, luego de ser interceptado por delincuentes a bordo de una motocicleta en la carretera Ramiro Prialé.

El ataque ocurrió mientras la víctima se trasladaba en un auto Hyundai negro con placa ANR-358 junto a su asistente, cuando los asaltantes los obligaron a descender del vehículo. Según testigos, los delincuentes intentaron robarle el celular al médico, pero al resistirse, le dispararon en dos oportunidades.

Pese a estar gravemente herido, su acompañante intentó pedir ayuda, pero la falta de una atención médica inmediata provocó que el cirujano falleciera en el lugar.

EXIGEN JUSTICIA

Los familiares del fallecido llegaron a la escena del crimen y manifestaron su desconcierto al no entender por qué se encontraba en esa zona.

Efectivos policiales llegaron al lugar para acordonar la escena y recoger pruebas que permitan identificar a los responsables. Hasta el momento, no se han reportado capturas, pero la Policía Nacional ya investiga el caso para dar con los autores de este violento asesinato.



TIENE HEMATOMAS.

SUBOFICIAL AGREDIDO

Golpeado en base naval

IQUITOS. El suboficial de la Marina Foster Kevin Amasifuén Panduro, de 27 años, fue agredido por marinos que serían de mayor rango tras negarse a aportar dinero para comprar alcohol y cigarrillos.

El ataque ocurrió dentro de la base naval ubicada en la avenida La Marina, en Iquitos, Loreto.

Debido a la gravedad de sus lesiones, el agraviado estuvo internado tres días en el Hospital Naval de Iquitos y, debido a los golpes, tenía dificultades para respirar. Por esta razón, fue trasladado a Lima en un vuelo comercial para recibir tratamiento especializado, según informaron sus familiares.

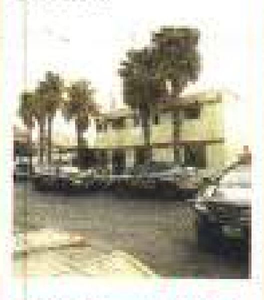
Luzmila Ribera Soria, abuela de la víctima, informó a RPP que su nieto presenta hematomas en el rostro, además de fracturas en la nariz y la cabeza.

EN CORTO



TAXISTA LLEVA DIEZ DÍAS SECUESTRADO

El taxista César Augusto Rodríguez Martínez, conocido como "Cesarin" en TikTok, ha sido reportado como desaparecido desde hace diez días tras ser secuestrado durante una transmisión en vivo. Su familia clama por ayuda y respuestas en medio de la angustia, pues han recibido mensajes de los presuntos secuestradores, quienes exigen la suma de S/30.000 para su liberación.



ASESINADO A UNA CUADRA DE LA COMISARÍA

Leonardo Pedro Pascual, conocido como "Drope", fue atacado a balazos en un parque cercano a la comisaría de Bocanegra. Testigos afirman que los delincuentes dispararon sin previo aviso.

El homicidio ocurrió en la calle Gamma, en Bocanegra, Callao, cuando Leonardo Pascual, de 18 años, se encontraba en un parque. Según testigos, los atacantes llegaron caminando y abrieron fuego sin previo aviso.



SIGUEN ATENTADOS CONTRA EMPRESAS DE TRANSPORTES.

DE LA EMPRESA URBANITO

Matan a conductor de 2 balazos en la cabeza



Un conductor de la empresa de transportes Urbanitos S.A. fue asesinado de dos disparos en la cabeza cuando regresaba de su ruta en la urbanización Juan Pablo II, en San Juan de Lurigancho. El ataque ocurrió a pocas cuadras de su paradero y, al momento del crimen, no llevaba pasajeros a bordo.

Testigos relataron que el chofer fue atacado mientras su unidad seguía en movimiento, lo que provocó que perdiera el control del vehículo y chocara contra una zona residencial. Vecinos de la zona escucharon las detonaciones y, al asomarse, vieron la escena del crimen.

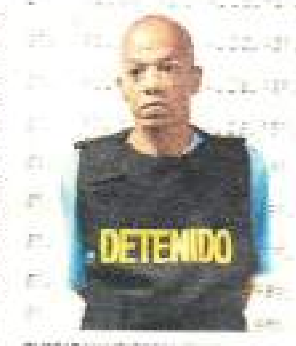
"Escuché un sonido fuerte, como si hubiera caído una piedra del cielo, y luego otra detonación aún más fuerte", declaró una vecina.

Tras el asesinato, los compañeros del conductor decidieron suspender sus labores en señal de duelo y apoyo a la familia.

ERA CONTRATADO POR ESTUDIANTES

Amenazaba a profesores

Agentes de la Brigada Especial contra el Crimen de Lima Norte de la Dirincri lograron capturar en flagrancia a Santos Barrantes Arrojo, alias "Zambo", presunto integrante de la banda criminal "Los Capos del Norte". Según la Policía, estudiantes de la Universidad Científica del Sur, sede Lima Norte, habrían contratado a esta organización para amenazar de muerte a sus docentes con el fin de obtener mejores calificaciones.



BUSCABAN MEJORES NOTAS.

Durante su intervención en San Martín de Porres, el detenido confesó que recibió 80 soles de un estudiante identificado como "Osorio" para dejar un sobre con amenazas en la casa de un catedrático.

PROMETE ENTREGARSE SI METEN PRESO A DUEÑO DE REAL PLAZA POR DESGRACIA EN TRUJILLO

Cerrón se burla de la justicia

✚ El prófugo líder de Perú Libre pidió responsabilizar directamente a Carlos Rodríguez Pastor.

En un claro desafío y burla a la justicia, el prófugo líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón, dijo prometer entregarse a las autoridades "mañana mismo" si el presidente del Grupo Intercorp, Carlos Rodríguez Pastor, es arrestado por la tragedia tras la caída del techo del Real Plaza Trujillo.

Terrible accidente que deja hasta el momento seis muertos y 84 heridos graves.

La tragedia dio lugar a una denuncia contra representantes de la Municipalidad de Trujillo e Intercorp, incluido Rodríguez Pastor, el máximo accionista de este holding y considerado por la revista Forbes como el hombre más rico del Perú.

Aunque la acusación es homicidio culposo, negligencia en la construcción y omisión de medidas de seguridad, el abogado penalista Carlos Caro ha considerado que es prácticamente imposible que el proceso penal involucre al magnate.

"Si encarcelan a Rodríguez Pastor por el homicidio real de 8 ciudadanos y 84 heridos graves en Trujillo, mañana mismo me entrego por el daño potencial del que me acusan", escribió desde la clandestinidad el prófugo líder del partido del lápiz.



DESDE LA CLANDESTINIDAD HIZO ANUNCIO.

TC rechazó hábeas corpus

El Tribunal Constitucional (TC) hace unos días declaró infundado el recurso de hábeas corpus presentado a favor de Vladimir Cerrón. Recurso buscaba que la Sala Penal de Apelaciones Transitoria Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios emita una nueva sentencia en el caso Aeródromo Wanka.

PRÓFUGO DE LA JUSTICIA

El fugitivo Vladimir Cerrón, que pasó a la clandestinidad desde octubre de 2023, también invocó a responsabilizar de manera directa a Rodríguez Pastor, cuyo grupo ha indicado que no escatimará "esfuerzos ni recursos" ante la desgracia. "Culpan a los organismos supervisores estatales, pero obvian señalar las responsabilidades del dueño ¿miedo al ricachón o cómplices manifiestos?", se lee en otro mensaje.

No es la primera vez que Cerrón se refiere a temas coyu nturales, donde él exige todo el peso de la ley, pero él no se pone a derecho. Todo lo contrario, sigue lanzando dardos desde donde se endcuentra escondido.

Y luego de post en su cuenta X, recibió el ataque de los cibernautas, quienes lo calificaron de oportunista.

"Que otra persona sea culpable, eso no te hace inocente a ti", fue alguno de los mensajes que recibió Vladimir Cerrón. (MP)



SE DETECTÓ PRESUNTA REQUISITORIA EN CONTRA DE CONSTANTINO SEVERO

CONSTANTINO SEVERO FUE DESTITUIDO

Solo duró un día al frente de EsSalud

El Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE) retiró a Constantino Severo Vila Córdova como presidente ejecutivo de EsSalud. Esta medida se da luego de que se detectó la presunta requisitoria en su contra que no figuraba en los registros oficiales al momento de su nombramiento.

A través de un comunicado en redes sociales, el MTPE aseguró que se realizaron los filtros correspondientes antes de la designación de Vila Córdova. Sin embargo, la anulación de la designación pone en duda el proceso de verificación de antecedentes para altos funcionarios. El MTPE no ha brindado detalles sobre quién asumirá el cargo tras la salida de Aguilar. (MP)

EJECUTIVO DESIGNA A MAX ANHUAMÁN

Nuevo director de la DINI

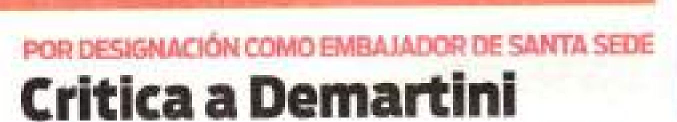


CORONEL DE LA POLICÍA EN RETIRO.

El Gobierno designó al coronel de la Policía Nacional en situación de retiro Max Orlando Anhuamán Centeno como nuevo director de Inteligencia Nacional de la Dirección Nacional de Inteligencia (DINI) en reemplazo de Luis Máximo García Barrionuevo.

Mediante una resolución suprema de la Presidencia del Consejo de Ministros, publicada en el Boletín de Normas Legales del diario El Peruano, fue oficializada la designación de Anhuamán, quien se venía desempeñando como director ejecutivo de la DINI, es decir era el segundo funcionario en jerarquía de dicha dirección.

Anhuamán prestó servicios al país durante más de 30 años como miembro de la Policía, y en su legajo destaca la desactivación en Trujillo de una ONG dedicada al adoctrinamiento de niños bajo la ideología de Abimael Guzmán.



POR DESIGNACIÓN COMO EMBAJADOR DE SANTA SEDE

Critica a Demartini



LO CALIFICÓ DE VERGÜENZA.

El congresista Carlos Anderson calificó de "vergüenza" que, desde el Poder Ejecutivo, aseguren que no existen impedimentos legales para que el ex ministro, Julio Demartini, sea designado como embajador ante la Santa Sede, pese a las investigaciones en su contra por el caso Qali Warma.

"Una vergüenza que digan que nada le impide. Le impide todo, señores, le impide la ética, un mínimo de respeto por la vida de los niños en el país, pero claro, como se trata de premiar a los amigos. Para eso sirven los embajadores políticos, para organizar coctelitos para sus amigos o partidarios", aseveró, tras señalar que el ex titular del Midis es el "responsable directo de un atentado contra la vida de los niños". (MP)

PÉRDIDAS SUPERAN LOS 100 MIL SOLES HASTA EL MOMENTO

Río Mala se desborda y afecta cultivos y comercios

✚ Los pobladores temen que el caudal del río siga en aumento y genere más daño.



RESTAURANTS CAMPESTRES TAMBIÉN FUERON AFECTADOS.

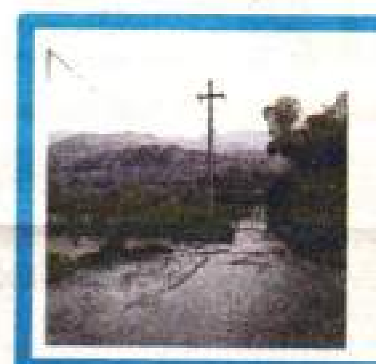
El distrito de Calango se ha visto gravemente afectado por el desborde del río Mala. Durante la noche del sábado, el caudal superó los 150 metros cúbicos por segundo, provocando inundaciones en varios sectores, incluyendo un conocidos restaurantes campestres.

El desborde del río no solo afectó la infraestructura del restaurante, también las plantaciones de manzanas que se encontraban en plena producción. Las pérdidas ascenderían a más de 100 mil soles, considerando los daños en insumos, mobiliario y cultivos.

Pese a los trabajos previos de contención realizados en la zona, el agua sobrepasó los diques, destruyendo parte del margen del río y dejó a varias zonas agrícolas bajo el agua.

Los pobladores temen que el caudal del río continúe en aumento y genere mayores afectaciones. Se espera que las autoridades evalúen la situación y tomen medidas para prevenir futuros desbordes.(MP) ▲

En momento complicado



Calango, distrito conocido por su actividad agrícola y turística, enfrenta ahora un difícil panorama económico debido a los daños causados por la fuerza del río Mala.

EN CORTO

LIMA SOPORTÓ LLUVIA DE VARIAS HORAS

Lima Metropolitana despertó ayer con una lluvia persistente y un cielo nublado, a pesar que estamos en temporada de verano. Desde tempranas horas, varios distritos de la capital registraron repentinas precipitaciones que sorprendieron a los transeúntes y generaron complicaciones en el tránsito vehicular. Entre las zonas con mayor incidencia de precipitaciones figuran San Borja, San Isidro, Breña, Rímac y Cercado de Lima, así como distritos ubicados en la zona norte. (MP)

AGENTE ENCONTRÓ 7 MIL DÓLARES Y CELULAR

Serenazgo devolvió dinero a cantante



DINERO Y CELULAR LO HABÍA OLVIDADO EN PARQUE DE BARRANCO.

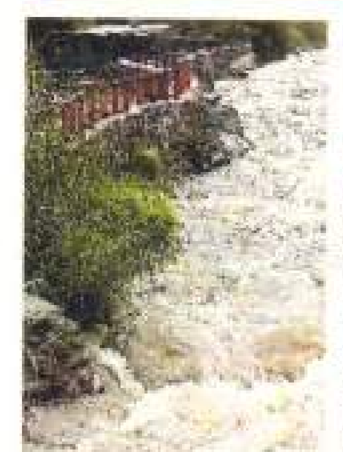
Un agente de serenazgo de la Municipalidad de Barranco recuperó una cartera que contenía 7,000 dólares en efectivo, seis mil soles, dos cheques por 6,000 dólares y un iPhone que pertenecían al reguetonero puertorriqueño Ken-Y, quien la había olvidado en el parque principal del distrito.

El gesto fue reconocido en un video del Facebook de la comuna. De acuerdo con el comunicado, el fiscalizador Óscar Sotomayor realizaba su ronda habitual de vigilancia cuando encontró la cartera en una banca.

Y de inmediato, informó a sus superiores y se localizó al propietario. Ken-Y, quien se encuentra de gira por el país, agradeció al agente y a la administración de Barranco. (MP). ▲

RÍO CHILLÓN AFECTARÍA POBLADOS DE OBRAJILLO

Ingresó al umbral rojo



CAUDAL DE RÍO CHILLÓN AUMENTÓ.

Las constantes lluvias que caen en la capital hizo que el río Chillón ingrese al umbral hidrológico rojo, al alcanzar ayer un caudal de 29.21 m³/s en la estación Obrajillo, distrito San Buenaventura, en el departamento de Lima, informó el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

Las áreas de afectación ante un posible desborde serían los centros poblados de Obrajillo. El Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) recomienda a la población tomar las precauciones correspondientes y evitar cruzar puentes donde el nivel del agua se acerca al borde de los mismos.

También están en alerta roja, los ríos Pisco y Mala, en los departamentos de Ica y Lima, respectivamente.(MP) ▲

EL VATICANO PIDE QUE RECEN POR SALUD DE PAPA FRANCISCO

Tiene insuficiencia renal leve y sigue en estado crítico

✚ El parte médico difundido indica que no ha tenido nuevas crisis respiratorias.

ROMA. El papa Francisco sigue en estado crítico en el hospital Gemelli de Roma, aunque no ha tenido nuevas crisis respiratorias, "pero algunos análisis de sangre muestran una insuficiencia renal inicial leve, actualmente bajo control", según el parte médico difundido por el Vaticano.



EL PAPA FRANCISCO LLEVA DIEZ DÍAS INTERNADO POR UNA NEUMONÍA.

El pontífice, ingresó el 14 de febrero con una neumonía bilateral, se le suministró dos unidades de concentrado de glóbulos rojos que supusieron el aumento del valor de hemoglobina, añade el parte médico publicado ayer.

La trombocitopenia, es decir, el nivel bajo de las plaquetas que se le detectó el sábado, "se mantuvo estable", explicaron las fuentes. La terapia de oxígeno de alto flujo continúa a través de cánulas nasales, luego que el sábado el papa tuvo una crisis respiratoria. Del Vaticano pidieron rezar por el Santo Padre.

EN CORTO

NO NECESITA VISA PARA INGRESAR A ESTADOS UNIDOS

SANTIAGO. Chile es el único país de América Latina que forma parte del Programa de Exención de Visas (ESTA), lo que permite a sus ciudadanos viajar a Estados Unidos sin necesidad de obtener una visa. Este privilegio ha estado vigente desde hace casi una década y coloca a Chile en una posición especial, ya que naciones como México, Colombia y Argentina no cuentan con este beneficio. El programa ESTA facilita los viajes por turismo o negocios con una duración máxima de 90 días.

SUJETO ENLOQUECIÓ EN FRANCIA

Un muerto y heridos en un ataque con cuchillo



AGRESOR FUE DETENIDO POR LA POLICÍA.

MULHOUSE. Una persona ha muerto y varias resultaron heridas en la ciudad francesa de Mulhouse, cerca de la frontera alemana, por el ataque con un arma blanca de un hombre que fue detenido por la policía.

El atentado ocurrió al promedias las 4:00 pm. en el centro de la ciudad y entre los heridos hay dos agentes encargados del control de los aparcamientos y tres policías municipales, según Les Dernières Nouvelles d'Alsace.

Hasta el cierre de edición no han dado indicaciones sobre la identidad del fallecido, aunque se sabe que murió al interponerse entre el atacante y los agentes. Uno de los heridos se encuentra en estado grave







PACO BAZÁN FUE A PIURA PARA ESTAR CON SUSANA

✦ Conductor estuvo el fin de semana en ciudad norteña junto a cantante. ✦ Ex arquero fue captado en compañía de vocalista de Corazón Serrano.

Omar Lozano.

"El no responder a impulsos carnales hace que la relación sea más bonita". Paco Bazán.

¡Sigue haciendo méritos! Paco Bazán continúa firme en su camino a conquistar el corazón de la cantante Susana Alvarado, luego de los constantes coqueteos entre ambos desde hace varios meses.

Desde que la cumbiambera le pidió al ex arquero que asistiera al aniversario de Corazón Serrano en su concierto del Estadio San Marcos, ambos han decidido seguir frecuentándose.

Cabe precisar que este último fin de semana, la agrupación Corazón Serrano tuvo una presentación en la ciudad de Piura, lugar hasta donde viajó el conductor de ATV para estar al lado de la joven intérprete.

A través de sus redes sociales, el ex arquero de Universitario de Deportes publicó una instantánea en la que sale disfrutando de un plato norteño, pero se desconoce a la persona que lo acompaña en la mesa y le toma la fotografía.

Sin embargo, el portal Instarándula terminó con el misterio y compartió una fotografía de otro ángulo del restaurante donde se ve Susana Alvarado acompañando a Paco Bazán, a vista y paciencia de todos los presentes que se percataron de la presencia de la catalogada 'pareja de moda'.

Con esta imagen quedó claro que los coqueteos entre la pareja fueron más allá de la pantalla y ahora se estarían convirtiendo una realidad. Ninguno se animó a publicar una foto juntos, pero horas más tarde subieron otro plato de comida que era el mismo de ambos.

Juntos en San Valentín

Aunque afirmaron que no tenían planes juntos, Paco Bazán y Susana Alvarado fueron captados en el Día de San Valentín en un almuerzo en un conocido restaurante de Pueblo Libre. No obstante, la cumbiambera subió fotografías que se tomó en el lugar, aunque evitaron publicar contenido juntos.

AVANZA CON SU DIVORCIO

Tras anunciar semanas atrás que estaba decidido a divorciarse de la madre de sus hijos, Paco Bazán confirmó que los trámites vienen avanzando y solo faltaría un detalle que confirme que su separación es definitiva.

"Estoy en el camino, estoy en la primera etapa que es la separación de bienes, patrimonios, ahora solo falta el finiquito de lo que fue la pareja conyugal", expresó.

Debido a eso, Paco dijo que viene llevando las cosas con calma en su relación con la cantante de Corazón Serrano, por lo que todavía no quiere ninguna etiquetas para lo vienen teniendo juntos. ▲

RENATA FLORES

LISTA PARA SU DEBUT EN VIÑA DEL MAR 2025

✦ Ayacuchana deslumbró en la alfombra roja.

¡Orgullo peruano! Renata Flores ya está en Chile para representarnos en la competencia folclórica del Festival de Viña del Mar 2025. La artista ayacuchana ya se encuentra lista para su esperado debut en el escenario de la Quinta Vergara.

Durante su participación en la gala inaugural en el Sporting Club de Viña del Mar, la cantante deslumbró con un atuendo decorado con motivos andinos, destacando sus raíces culturales.

El evento, que reunió a más de 200 figuras del espectáculo chileno, sirvió como antesala a la actuación de la peruana, quien busca llevar la riqueza de la música andina a uno de los festivales más importantes de Latinoamérica.

"Les comparto algunas fotitos de la gala del Festival Viña del Mar. Fui muy afortunada de traer en mi outfit los bordados y la tabla de Sarwa que cuenta la historia de mi pueblo", señaló la intérprete (O.L.).

GIAN MARCO

SE RECUPERA EN SU SALUD

✦ Cantante anuncia su vuelta a los escenarios.

El cantautor nacional Gian Marco acaba de anunciar su esperado regreso a los escenarios con su exitoso unipersonal Mi vida en sol mayor, luego de verse obligado a suspender la temporada pasada, debido a una lesión en la columna.



SUPERÓ DOLENCIA A LA COLUMNA.

"Como todos saben, por motivos de salud tuve que posponer la temporada. Gracias a Dios ya estamos recuperados y con muchas ganas de poder reencontrarme con ustedes", dijo.

Cabe precisar que el intérprete vuelve con nuevas fechas, del 24 de abril al 12 de mayo, en la Cúpula de las Artes (O.L.).

ARTISTAS PIDEN JUSTICIA PARA VÍCTIMAS

✦ Cuestionan las condiciones de seguridad del centro comercial. ✦ "Cómo la mitad de este techo pudo hundirse", se preguntó Natalie Vértiz.

Omar Lozano.

¡Indignados con negligencia! Diversas figuras del espectáculo no tardaron en pronunciarse tras el colapso ocurrido en el centro comercial Real Plaza Trujillo, que dejó más de 70 heridos y al menos 6 víctimas fatales.

La conductora Natalie Vértiz destacó la incertidumbre que causó el accidente, ya que, según mencionó, el centro comercial había pasado una inspección en el mes de enero de este año.

"Es hasta difícil de creer porque el 4 de enero el centro comercial pasó inspección y en ese momento todo estaba bien, no nos explicamos cómo la mitad de este techo pudo hundirse de esta manera", manifestó.

Por su parte, la modelo Ivana Yturbe también mostró su solidaridad con los afectados y su preocupación por las posibles responsabilidades del incidente.

"Dios mío. Terrible lo que ha pasado en Trujillo. Espero que los heridos se recuperen y que los responsables asuman todas las consecuencias", añadió.

REZAN POR VÍCTIMAS

El Grupo 5 compartió un sentido mensaje a las víctimas del trágico accidente en Trujillo.

"En este momento de profundo dolor, estamos con ustedes de corazón. Nos unimos en solidaridad y oraciones, compartiendo su tristeza y enviándoles toda nuestra fuerza. A quienes han perdido a sus seres queridos, les enviamos un abrazo lleno de cariño y consuelo. Y a las familias de los heridos, les deseamos fortaleza y esperanza en estos tiempos difíciles", sostuvo la agrupación de cumbia a través de un comunicado.

"Esperame recuperació de los herid que están en Trujillo". Natalie Vértiz.

Pide responsables

La actriz Ebelin Ortiz también utilizó X para alzar su voz de protesta: "El nivel de corrupción se ve reflejado en lo sucedido en Trujillo. Familias afectadas. ¿Alguien se hará responsable del delito? Mi sentido pésame y mis oraciones", afirmó.

TOÑIZONTE

EXTRAÑA A SU HIJO DE 34 AÑOS

✚ Bailarín confesó en Rondón Tolón que su único heredero vive en Colombia.

¡Lo tiene muy presente! Toño Rodríguez sorprendió a todos con sus revelaciones en el podcast Rondón Tolón, conducido por Ricardo Rondón y que se emite todos los jueves a las 8:30 pm. en las plataformas digitales de El popular.

El artista contó que no tiene una relación tan estrecha con su hijo, por lo que él nunca lo ha invitado a mudarse a vivir juntos en Perú.

"Tengo un hijo de 34 años. (¿Cómo es la relación?) A la distancia, pero bien porque yo lo dejé de ver por mucho tiempo, muchos años y su mamá consiguió otra pareja y su pareja también le dio educación, le dio cariño, le dio hogar, le dio todo. Cumplí con él, pero afectivamente tiene más afecto por la pareja de su madre", señaló.

SABE SU OPCIÓN SEXUAL

Además, el popular Toñizonte reveló que su único heredero si sabe cuál es su orientación sexual.

"Sí, tiene mi Instagram, me ve calata ahí. Nunca me ha reprochado nada porque como te digo tampoco no tengo tanta conexión. Él tiene las puertas abiertas cuando quiera venir", agregó Rodríguez (O.L.).



TOÑIZONTE SE EMOCIONA AL HABLAR DE SU HIJO.

SERGIO GEORGE

BRILLA JUNTO A LA INDIA

La música latina celebró una noche llena de emoción y homenaje en la 37ª entrega anual de Premio Lo Nuestro. La cantante La India fue honrada con el Premio Lo Nuestro a la Trayectoria, un merecido reconocimiento a su legado como pionera de la salsa.

La India deslumbró al público con su impresionante voz, donde estuvo acompañada por productor y músico Sergio George. La destacada colaboración entre ambos brilló durante el emotivo segmento que celebró su carrea.

"Estoy muy orgulloso de los resultados. Este trabajo se concibió en Perú, donde hicimos la musicalización y la grabación del demo. A La India y a Univisión les encantó, y todo esto se hizo en mi estadía en Perú, en un mes. Hubo mucho trabajo de artistas peruanos", comentó George (O.L.).



RETUMBÓ EL ESCENARIO.

TRAGEDIA EN TRUJILLO

"Para Alianza es una final"

BARCOS CONFÍA EN SUPERAR A BOCA Y LOGRAR LA CLASIFICACIÓN

Delantero aliancista está seguro de realizar un gran partido en la Bombonera.

El plantel de Alianza Lima ya se encuentra en Buenos Aires para enfrentar mañana a Boca Juniors por la Copa Libertadores y el delantero Hernán Barcos habló de lo que será el duelo ante los xeneizes.

"Es una final para Alianza Lima, no solo para mí", resaltó el goleador blanquiazul.

Asimismo, indicó: "respetamos a todos los rivales, a cualquiera que nos toque pero nosotros vamos a hacer nuestro partido".

"Esperemos que salga todo bien, que sean las cosas justas, nosotros vamos a hacer nuestra parte", asevero.

"Hicimos la primera parte acá, ahora nos falta allá", finalizó el atacante.

NO HAY PRESIÓN

Por otro lado, el ecutoriano Eryc Castillo, también se refirió al choque ante los argentinos.

"Presión no hay, solo es fútbol. Es un partido que va a ser muy competitivo, vamos con la misma convicción de lo que hicimos en Lima y Dios quiera logremos la clasificación", señaló.

Sobre jugar en la Bombonera de Boca, uno de los escenarios más atractivos del mundo, sostuvo: "Es un sueño cumplido jugar en un majestuoso estadio como ese y para Alianza creo que va a ser un antes y un después para el equipo".

"No pasa por nervios, sino por la parte futbolística, vamos a hacer las cosas de la mejor manera, hemos trabajado para aquello", aseguró.

Finalmente indicó: "Vamos muy convencidos, es fútbol y pueden pasar todas las situaciones. La posibilidad de hacer las cosas bien está".

"Viene un equipo duro"

A Luis Advíncula, defensa de Boca Juniors, se mostró contento por el triunfo de su equipo ante Aldosivi y por el gol que pudo anotar. El peruano se refirió a lo que será el duelo del martes ante Alianza Lima por la Copa Libertadores.

Tras su gol y la victoria de su equipo comentó: "Contento, lo venía buscando hace mucho, sé perfectamente que el año pasado no tuve un buen campeonato. Ahora estoy intentando recuperar la forma, se me dio de quitarme esa mufa de m... Contento porque el equipo ganó".

De cara al encuentro frente a Alianza Lima señaló: "Ahora a pensar en el martes que viene un duro equipo".



"Estamos con mucha confianza"

Fernando Gago, técnico de Boca Juniors, habló de lo que será el duelo de mañana ante Alianza Lima por la vuelta de la Fase 2 de la Copa Libertadores. El entrenador le respondió al técnico blanquiazul, Néstor Gorosito, por sus dichos sobre la Bombonera.

"Con respecto al martes, necesitamos ganar y sabemos lo que implica jugar una Copa Libertadores. Jugamos en nuestra casa, lo cual es muy importante. Hay que aprovechar el envión de la gente y su apoyo", dijo el entrenador.

"Vamos a trabajar el partido partiendo de lo que sabemos hacer y nos enfrentaremos a lo que creemos que puede proponer el rival. Y, a partir de eso, intentar tener un mejor partido y tener el control. Vamos a recuperar jugadores. Estamos con mucha confianza, en nuestra casa, y confío mucho en estos chicos", refirió.



SUPERÓ 2 - 0 A GIRONA

Real alcanzó al Barcelona

Goles fueron anotados por Modric y Vinicius Júnior


TRIUNFO IMPORTANTE DE LOS MADRIDISTAS.

Real Madrid consiguió superar por 2-0 como local al Girona por la Liga española y alcanzó en puntos al Barcelona, que es líder de la tabla de posiciones.

Si bien el equipo de Carlo Ancelotti fue superior desde el inicio del partido, el gol no llegaba en la primera mitad hasta que a los 41 minutos el croata Luka Modric sacó un gran remate desde fuera del área y puso el 1-0.

Real Madrid recién pudo sentenciar el partido a los 83, cuando Vinicius Júnior hizo el segundo gol luego del pase de Kylian Mbappé. El brasileño no anotaba en la Liga española desde noviembre, por lo que pudo cortar esa mala racha.

Con esta victoria, los blancos sumaron 54 puntos y son segundos por detrás del Barcelona. Girona, con 31 unidades, marcha duodécimo.

CLUB LLORÓN

De otro lado, Javier Tebas, presidente de la LaLiga, criticó al Real Madrid, "es un club llorón, está todo el día llorando. Lloran para el fin de semana, llorarán para el fin de semana siguiente y todo es culpa de una conspiración", indicó



Agarró al Feyenoord

Feyenoord anunció que el exdelantero Robin van Persie es nuevo técnico del equipo. El neerlandés firmó contrato por dos años, hasta junio de 2027. "Todos saben lo especial que es mi vínculo con el Feyenoord. Tengo muchas ganas de trabajar con el grupo de jugadores, junto con un equipo fuerte", dijo.

VIDALES MARCÓ OTRO HAD-TRICK

ADT voló en Huánuco



Con un inspirado e iluminado Jhonny Vidales, ADT se hizo fuerte en el Heraclio Tapia de Huánuco y superó por 3-2 a Alianza UDH por la tercera fecha del Torneo Apertura.

Vidales anotó tres goles y con ello sumó su segundo 'hat-trick' en lo que va la temporada 2025.

Antes del minuto de juego, Vidales aprovechó un grosero error compartido entre la defensa y el arquero azulgrana para poner en ventaja a su equipo.

A los 15 minutos, ADT aumentó a través de Vidales con un certero cabezazo. Los huanuqueños descontaron a los 30´ por intermedio del brasileño Otavio y a los 37´ Leguía ponía el 2-2.

Sin embargo, Vidales a los 45´ pondría el 3-2 final. Todo en el primer tiempo

AXEL CABELLOS, HERMANO DE CATRIEL

Cristal con otro jale

SE FORMÓ EN RACING.

Sporting Cristal cerró el acuerdo que esperaba desde hace unas semanas. Se trata de la incorporación del peruano-argentino Axel Cabellos, que será nuevo jugador del equipo dirigido por el argentino Guillermo Farré.

Axel es hermano de Catriel Cabellos, actual integrante de Cristal. Juega como lateral izquierdo, aunque también puede jugar más adelantado por ese sector de la cancha.

Axel Cabellos, al igual que su hermano, se formaron en las divisiones menores de Racing. El futbolista nació hace 18 años en Buenos Aires y al contar con la doble nacionalidad, fue convocado a mediados del 2022 en un microciclo en la Sub 17 de la Albiceleste.





EXPLORA LOS PLATILLOS MÁS NOVEDOSOS Y CREATIVOS DE LA COCINA PERUANA CON EL POPULAR

Sabor casero y nutritivo: el encanto del ajiaco de caigua


¡Atención! Esta receta viene incluida en el diario de mañana. Adquiérela en tu kiosco más cercano y sorprende a tu familia.

EMPRENDE CON EL POPULAR Y SU COLECCIÓN DE RECETAS ECONÓMICAS.

Alannis Castañeda Saavedra.

Cocinar es un arte que tiene como protagonistas a los ingredientes fabulosos que dan como resultado un platillo exquisito que conquista nuestros paladares. Ante ello, el Popular ha sacado su nueva edición de láminas coleccionables Menú económico y recetas para negocio, donde conocerás más de 60 platilos ideales para innovar en tus almuerzos o cenas del día a día. ¡Maravilloso!

UNA FUSIÓN DE TEXTURAS

El ajiaco de caigua es una receta tradicional peruana que resalta por su sabor casero y su textura cremosa. Su preparación combina distintos sabores y aromas que le dan un toque único y reconfortante para tu almuerzo.

Es un plato ideal para disfrutar en familia, especialmente en días fríos. Su equilibrio de ingredientes lo convierte en una opción nutritiva y deliciosa. Su color y aroma lo hacen irresistible para quienes buscan una comida llena de tradición y sazón. ¿Y tú, te animas a prepararlo?





En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

MINICHEF Cakepops de chocolate y colores





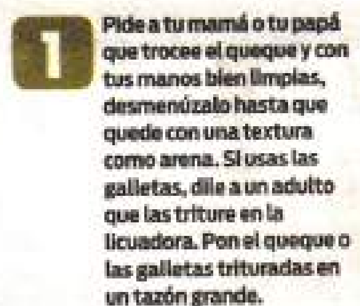






Ingredientes

1 Queque mediano o 12 paquetes de galletas de vainilla o de chocolate.
1 taza de manjarblanco.
Grajeas de colores.
200 gramos de chocolate para fundir.
Palitos de chupetín o cañitas de papel o palitos de chupete.



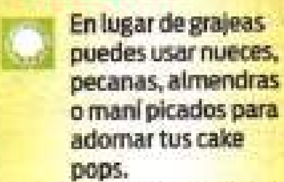
1. Pide a tu mamá o tu papá que trocee el queque y con tus manos bien limpias, desmenúzalo hasta que quede con una textura como arena. Si usas las galletas, dile a un adulto que las triture en la licuadora. Pon el queque o las galletas trituradas en un tazón grande.

2. Calienta el manjarblanco durante 15 o 20 segundos en el microondas, remueve y agrégalo al queque triturado. Con un tenedor o tus manos bien limpias empieza a mezclar todo hasta que veas que puedes formar bolitas compactas con la mezcla. Si no es así agrega un poco más de manjar.



3. Forma las bolitas del tamaño de un limón. Luego derrite el chocolate y moja uno de los extremos de los palitos e insértalos con cuidado. Ponlos en una bandeja y lleva a refrigerar por 10 minutos. Vuelve a derretir el chocolate y sumerge uno por uno los cake pops, échales las grajeas y deja secar.

Secretos DEL CHEF



- En lugar de grajeas puedes usar nueces, pecanas, almendras o maní picados para adornar tus cake pops.
- No es necesario que agregues azúcar a la mezcla porque ya está lo suficientemente dulce.
- En lugar de chocolate bitter puedes usar chocolate blanco y colorearlo con colorantes a la grasa.
- Puedes usar glasé en lugar de chocolate para bañar los cake pops.

Se requiere la supervisión de un adulto

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
La deuda puede ser un aliado o un enemigo, dependiendo de cómo se maneje. Endeudarse para adquirir activos productivos, como una propiedad o un negocio, tiene sentido.

SI ESTÁS EMPRENDIENDO ES BUENO QUE TE EDUQUES EN TODOS LOS ASPECTOS

¿Conoces lo que es neuromarketing?

✚ Técnica que estudia y utiliza el funcionamiento de la mente para vender.

Zoraida Peña H.

El neuromarketing es una técnica que viene siendo muy usada dentro del marketing. Las grandes marcas lo utilizan para lograr las mayores ventas.

Según los expertos, el neuromarketing es un conjunto de técnicas de investigación de mercados basadas en el funcionamiento de la mente. Algunos dividen el neuromarketing en tres tipos:

Visual: Gran parte de la comunicación en canales digitales se envían mediante el sentido visual: los textos, el diseño y los colores.

Auditivo: El sentido del oído se trabaja a través de la música, la voz y también el silencio. Permite transmitir mensajes, emociones y estados anímicos.

Kinestético: Implica todo lo relacionado con la experiencia en cuanto al tacto, al olfato o al gusto. Puede ser el olor característico de una panadería o una degustación de un producto.

Es por esto que, a la hora de poner tu negocio en la palestra debes pensar en todos los aspectos y detalles como colores, ambiente, precio, la historia con la que presentas el producto, las emociones, etc.



INFÓRATE Y CAPACÍTATE PARA QUE PUEDAS CONOCER MUY BIEN A LOS CONSUMIDORES.





Educación financiera

Giancarlo Cafferata (*)

PASAR DE EMPLEADO A EMPLEADOR

El momento de dar el salto al emprendimiento ha llegado. Pero antes de lanzarte, es importante prepararte adecuadamente.

1. Comienza por ahorrar dinero. Tener un colchón financiero te dará la tranquilidad necesaria para enfrentar los primeros meses como emprendedor, cuando los ingresos pueden ser inciertos.

2. Identifica una oportunidad de mercado. Analiza tus habilidades y pasiones, y busca una necesidad que puedas satisfacer.

3. Observa e investiga sobre los gustos y preferencias de tus clientes potenciales.

4. Desarrolla un plan de negocios que te guíe en la ejecución.

5. Comienza a construir tu marca y red de contactos. Utiliza las redes sociales.

* Director de TalentUp Capacitación & Emprendimiento



Apanado de alpaca

INGREDIENTES

- 400 g de carne de alpaca molida.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1/4 tza. de harina de maíz tostado.
- Comino, sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Primero sancocha, pela y pica en rodajas las papas; reserva. Aparte, condimenta la carne con el ajo molido, sal, pimienta y comino. Enharina las palmas de tus manos y agarra una porción de carne, extiéndela en tu palma hasta conseguir la forma de apanado y pasa por harina. Repite la operación con toda la carne. Fríe en aceite bien caliente y cuando esté dorado por cada lado retira. Sirve con arroz.

Secreto del Chef

Si vives en un lugar donde es difícil conseguir carne de alpaca, cambia por carne de res, pollo o cerdo molida.

TIPS TIPS TIPS

1 INFORMALIDAD FINANCIERA

Antes de depositar tu dinero verifica que sea en entidades financieras supervisadas por la SBS. Desconfía de propuestas que te ofrecen obtener grandes ganancias en poco tiempo a cambio de entregar tu dinero. No te dejes convencer por conocidos que afirman estar recibiendo grandes sumas.



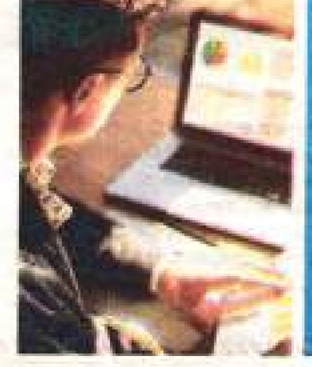
2 LOS INGRESOS ADICIONALES

Gratificaciones, utilidades o ingresos adicionales representan una excelente oportunidad para reducir deudas y reforzar los ahorros. "En 2024, el retiro de las AFP y de la CTS fueron ayudas importantes, pero en 2025 será fundamental maximizar los ingresos regulares", dijo Johana Gutiérrez de Banco Pichincha.



3 NUNCA DEJES DE EDUCARTE

"La falta de conocimiento financiero lleva a decisiones mal informadas y costosas. Educarse financieramente ya no es opcional. Leer libros, asistir a talleres o consumir contenido educativo te dará las herramientas necesarias para manejar tu dinero con inteligencia y optimizarlo", dice Cristian Arens, autor de Código dinero.



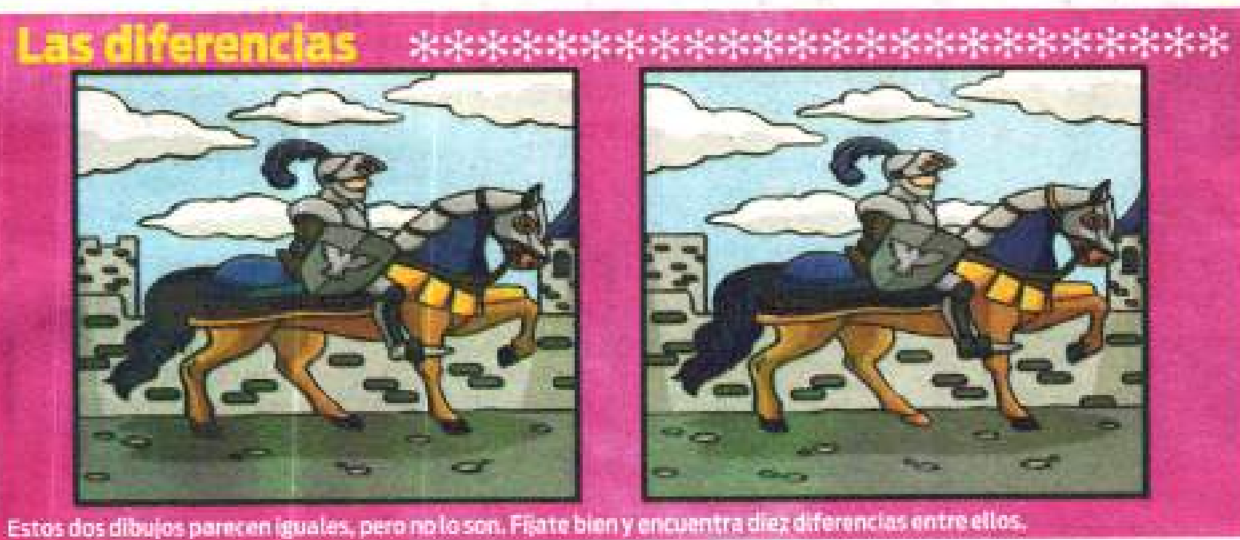
Gaturro



Sudoku

8		1	2					6
				3			5	
3		2	1		5		4	8
4				5	8	2	7	
	1				6		9	
	8	7			9	3		
9		4		7		6		
7	3		6	4	2	5	1	9

Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

Odio los juicios que sólo aplastan y no transforman.



a) Elías Canetti



b) Jesucristo



c) William Wordsworth

chiste

En forma
Oye, ¿Y que tal el gimnasio? Pues me estoy poniendo en forma.
¿Ah sí? Sí, en forma de bola, no voy.

acertijo

Un reloj marca la hora exacta a las 12:00. Sin embargo, pierde un minuto por hora. ¿Cuántas horas pasarán hasta que el reloj marque nuevamente la hora correcta?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: 5 minutos. (Cada gato atrapa un ratón en 5 minutos).

¿Quién lo dijo?:
Epicteto de Frigia

Sopa de letras

W	A	O	Y	R	I	T	N	Z	M	O	X	A	E	S	G	B	U	D	V	F	J	L	E
C	K	L	H	Y	A	U	Q	J	E	V	T	I	W	M	P	Z	F	R	C	K	O	X	R
D	P	L	L	U	N	Z	V	N	K	S	L	R	Y	I	S	R	F	T	O	M	Q	G	D
J	X	O	E	D	A	V	I	T	I	N	G	O	C	D	I	P	I	O	N	E	R	O	A
J	K	R	L	M	E	I	G	A	S	E	G	E	Q	N	C	J	L	O	G	I	C	A	P
O	T	R	D	A	J	M	F	T	L	J	C	T	Z	E	O	L	M	I	Y	G	N	S	X
O	P	A	A	S	N	U	T	S	D	I	R	Q	S	Y	L	L	W	D	N	A	O	X	O
T	C	S	D	I	P	U	I	I	N	A	N	E	V	C	O	I	L	U	H	I	C	Y	X
U	N	E	I	M	P	S	O	V	G	O	D	T	D	T	G	N	J	T	S	G	I	G	P
Q	T	D	R	I	F	O	Z	I	A	V	I	A	E	O	I	L	K	S	D	O	O	A	O
Q	F	V	A	L	Y	G	G	T	E	A	T	C	P	L	A	I	H	E	L	L	N	I	Z
P	C	P	L	A	Q	O	G	C	S	N	I	L	A	T	I	D	Z	F	J	O	E	C	I
A	Z	I	U	C	N	L	M	U	D	F	W	J	A	D	A	G	B	X	R	M	S	N	U
W	R	A	C	I	Q	O	Z	R	X	M	H	B	K	V	O	C	E	S	N	E	T	A	S
A	D	G	R	O	F	I	T	T	E	W	D	P	H	E	I	M	I	N	J	T	S	F	R
N	V	E	I	N	K	B	N	S	M	V	I	G	C	E	N	T	O	O	C	S	O	N	B
U	A	T	C	X	R	U	G	N	S	Z	O	V	E	C	L	A	C	C	N	I	J	I	R
O	Y	C	Q	K	E	P	M	O	M	A	I	L	L	I	W	V	G	E	A	P	A	E	L
J	I	Y	I	V	P	U	S	C	M	P	J	Q	U	B	U	O	M	G	P	E	C	V	I
T	E	Z	A	T	X	F	H	K	D	S	W	P	I	T	O	Z	E	Y	J	S	D	U	H
L	M	R	Q	W	E	V	A	F	R	I	T	Z	K	E	I	Z	A	K	V	H	R	S	L
Q	M	R	U	B	J	N	Y	X	W	T	P	I	G	F	O	V	K	S	M	F	E	E	Z
X	R	P	Y	I	J	S	E	T	R	O	P	A	G	W	L	A	A	V	S	M	C	G	P
Z	I	O	F	K	D	P	Q	G	J	Y	U	E	N	L	W	H	R	B	T	M	D	O	W

JEAN PIAGET

- ☐ ACOMODACIÓN
- ☐ ADAPTACIÓN
- ☐ APORTES
- ☐ ASIMILACIÓN
- ☐ BIÓLOGO
- ☐ CIRCULARIDAD
- ☐ COGNITIVA
- ☐ CONSTRUCTIVISTA
- ☐ DESARROLLO
- ☐ EPISTEMOLOGÍA
- ☐ ESTUDIO
- ☐ EVOLUTIVA
- ☐ FRITZ
- ☐ GENÉTICA
- ☐ INFANCIA
- ☐ INTELIGENCIA
- ☐ JEAN
- ☐ LÓGICA
- ☐ NOCIONES
- ☐ NUEVA
- ☐ PADRE
- ☐ PERSPECTIVA
- ☐ PIAGET
- ☐ PIONERO
- ☐ PSICOLOGÍA
- ☐ SUIZO
- ☐ TEORÍA
- ☐ WILLIAM

Consultorio sentimental

Mi novio no quiere comprometerse

LUISA (35). Doctora Cora, hace tiempo mi novio y yo soñábamos con un futuro juntos, pero ahora siento que vamos en direcciones opuestas. Yo quiero estabilidad, formar una familia y vivir juntos, mientras que él solo piensa en viajar y vivir el momento. Cada vez que hablamos del futuro, evitamos el tema o terminamos discutiendo. Me dice que aún tenemos tiempo, pero siento que solo está postergando lo inevitable. No quiero obligarlo a cambiar, pero tampoco quiero renunciar a mis propios sueños. Lo amo, pero me aterra que, al final, el amor no sea suficiente. ¿Es posible encontrar un punto medio o simplemente no somos compatibles?



RESPUESTA

Querida Luisa, no deberías proyectar tus metas en los demás. Si él te pide tiempo, es normal. Sin embargo, si consideras que estás poniendo tus sueños por encima del amor que sientes por tu pareja y te sientes ofuscada, deberías considerar tomarte un tiempo y pensarlo bien. Buena suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4720244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
No te dejes vencer por el exceso de trabajo, organízate y mantén el optimismo, en poco tiempo volverá la tranquilidad. Las diferencias con tu pareja harán que vuelvas a prestarle más atención.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Conservarás la firmeza y el buen ánimo frente a una situación compleja en lo laboral, tu actitud será la clave para encontrar soluciones. Buscarás el obsequio ideal para esa persona que amas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Recuperas concentración y, por lo tanto, eficiencia en tu labor. Será un día productivo, tendrás excelentes resultados. Alguien interesado en ti tendrá un detalle que evidenciará sus sentimientos.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Aquella actividad que pensaste complicada la podrás manejar sin sobresaltos; tú tendrás el control. Recuperas el deseo y el amor por esa persona, hoy buscarás un espacio para estar a su lado.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Has entendido lo importante que es empatizar con el entorno, hoy mejorarán tus lazos laborales. Te enteras de algo que te llevaría a replantear tu vida sentimental, evita acciones radicales.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Terminas con una actividad desgastante, descansa y recupera fuerzas, vienen más responsabilidades por desarrollar. No descargues tensiones con las personas que amas, sé más tolerante.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Las compensaciones económicas no han sido las esperadas, sé paciente, pronto llegarán mejores épocas. Mostrarás más afecto y atención a alguien que se había alejado por tu indiferencia.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Estarías abrumándote más por agotamiento e impaciencia que por tus responsabilidades, intenta calmarte. Podrías finalizar el día en compañía de alguien especial, lo disfrutarás.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tus ánimos serán otros; el optimismo te permitirá resolver y avanzar cosas que habías abandonado. En lo personal, aprovecharás la aproximación de tus seres queridos para limar asperezas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Las exigencias de un superior te harían dilatar tu jornada laboral, mantén la concentración y podrás manejarlo. En el amor, es el momento de hablar de tus sentimientos, no los reprimas.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tomarás las riendas de tu labor, tu esfuerzo traerá buenos comentarios, será un día muy positivo. Está pasando el tiempo y no estás aclarando las diferencias con tu pareja, intenta dialogar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Una persona con las que pactaste alguna actividad podría cancelar su participación a última hora, organízate y no te afectará. En el amor, una actitud pacífica será la clave ante los problemas.



NEGACIÓN
TINAJA
DIOS MUSULMÁN
NOMBRE MASCULINO
SINÓNIMO: GORDO, OBESO
... PEDRO PABLO
ELLE
SOCIEDAD DE RESPONSABILIDAD LIMITADA
RÍO DE CUBA
ROBERTO CARLOS
ÁTOMO ELECTRIZADO
SANTA (ABREV.)
TESLA
HUGO OTTI
SEGUNDA VOCAL
CASTA
FÓSFORO
AZUFRE
COMPI
NORTE
RÍO DE CHILE
FUERA DE COMBATE
PRIMERAS LETRAS
VOLCÁN DE AREQUIPA
ÚLTIMAS VOCALES
LEVANTA LA BANDERA
EL PRIMER HOMBRE
ANTIMONIO
PATRIA DE ABRAHAM
LUTECIO
SALUBRE
LIMPIAR CON AGUA
ÚLCERA FACIAL
SECTA DE LA INDIA
OREJA (INGL.)
PERSONA AMADA
GARANTÍA
BETA
CAMPEÓN
ANGSTROM
ANTORCHA
... LOU
ARROYO
50 (ROM.)
ONDA MARINA
CIUDAD DE COLOMBIA
REGISTRO INDUSTRIAL
ACCIÓN DE UNGIR
NIÑO (INGL.)
LEY (FRANC.)
COBALTO
LA PRIMERA
PLATA
AUTOMÓVIL
OSMIO
JAI ... JUEGO DE PELOTA
SODIO
BARELLA FUTBOLISTA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El magnesio y piridoxina para evitar cálculos renales

La formación de cálculos renales es una afección que tiene como síntoma a su expulsión, un dolor agudo y penetrante conocido también como "el parto masculino." Entre los factores clave para prevenir su aparición se encuentran el magnesio y la piridoxina. Estos nutrientes esenciales actúan de manera sinérgica para mantener el equilibrio de minerales y evitar que el calcio y los oxalatos se combinen en el organismo.

El magnesio es un mineral fundamental en la regulación del metabolismo del calcio, ya que reduce la probabilidad de que se formen cristales en los riñones. Cerca del 90% de los cálculos renales están compuestos por oxalato de calcio.

Por su parte, la piridoxina también conocida como vitamina B6 juega un papel crucial al disminuir la producción de oxalatos en el cuerpo. Protegiendo a los riñones. Una dieta que incluya fuentes naturales de b6 y magnesio, junto con una correcta suplementación dan como resultado un impacto positivo sobre la salud renal.

Incorporar alimentos ricos en estos nutrientes es una estrategia sencilla y efectiva. El magnesio se encuentra en almendras, garbanzos y germen de trigo, mientras que la vitamina B6 está presente en plátanos, legumbres y levadura de cerveza. Complementar la alimentación con pequeños cambios en el estilo de vida, como una hidratación adecuada y nutrición equilibrada, contribuye al cuidado de los riñones.

De esta manera, una combinación de nutrición consciente, buenos hábitos y una ingesta equilibrada de magnesio y vitamina B6 puede marcar la diferencia en la prevención de cálculos renales.

Para más información en nuestro canal de YouTube: Bien de Salud, hay un especial sobre la B6 (piridoxina) para la hiperactividad y ayudar a superar el hígado graso.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

TAILANDIA. Una perrita esperaba fuera del hospital a su dueño, un mendigo que murió semanas atrás. La imagen de la mascota esperando a su amo se hizo viral y una mujer decidió adoptarla.



Compra avión y lo transforma en su casa

OREGÓN. Un ingeniero hizo su sueño de juventud en realidad y compró un avión Boeing 727 que convirtió en su casa en medio de un bosque de Oregón, lo que genera admiración por su bella creación en Estados Unidos. Al hombre le llevó décadas y gastó cientos de miles de dólares para que un avión sea su casa, y logró su anhelo. Para eso Bruce Campbell compró un Boeing 727, hizo las modificaciones necesarias y desde hace 12 años vive en un avión ubicado un terreno de 4 hectáreas que le costó 26 mil dólares.